

7/20 日曜日

【泳法注意】

ローリング*

【主觀的強度】

5

[illegible]

7/20 日曜日

【泳法注意】

ローリング・

【主觀的強度】

5

【テーマ】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック	150	0:05:00
2)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド°	300	0:06:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	E	200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:30



D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック		150	0:05:00
2)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		300	0:06:30
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	5	FR			250	0:04:35
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
3)	P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	パドル		250	0:04:10
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 50"	4	FR	一定ペース		800	0:14:40
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	E		200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:25

[illegible]